

# Herzklopfen und Herzeleid



Das Frühlingserwachen sorgt alle Jahre wieder für Frühlingsgefühle und Herzklopfen. Auch wenn wir nicht frisch verliebt sind, geht uns das Herz auf, wenn die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht, und springt vor Freude in der Brust. Aber hoffentlich nur metaphorisch gesprochen. Schlägt das Herz tatsächlich dauerhaft zu heftig, kann das zu Bluthochdruck führen, der einen ganzen Rattenschwanz an Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann. Hypertonie ist eine Volkskrankheit, und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind hierzulande die häufigste Todesursache. Das ist besonders tragisch, wenn man sich vor Augen führt, dass ein Großteil der Erkrankungen hausgemacht ist und sich verhindern ließe. Natürlich gibt es genetisch bedingte Herzleiden und -fehler, viel häufiger entstehen sie jedoch im Lauf des Lebens, durch einen ungesunden Lebensstil. Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckerwerte – sie lassen sich alle beeinflussen und spielen eine bedeutende Rolle bei der Entstehung diverser Erkrankungen. Der Prävention kommt hier eine entscheidende Rolle zu, weshalb sie auch in unserem Schwerpunkt entsprechend stark gewichtet ist. Mit regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung und Stressabbau lässt sich meist schon viel ausrichten, auch wenn das die wenigsten gern hören. Wir müssen uns wohl alle erst mal an der eigenen Nase packen und uns diese Ratschläge selbst mehr zu Herzen nehmen. Es könnte so einfach sein – wenn da nur nicht der innere Schweinehund wäre. Das gilt nicht nur für Hypertonie-Patienten, auch gegen Hypotonie ist regelmäßige Bewegung das beste Mittel. Der Blutniederdruck führt im Gegensatz zum Bluthochdruck wenigstens nicht zu ernsthaften Gefäß- oder Organschäden. Vielleicht gilt er auch deswegen nur in Deutschland als eigenständige Krankheit und wird international etwas spöttisch als „German Disease“ bezeichnet. Ein Problem ist er für die Betroffenen dennoch, neben Wetterfühligkeit, Müdigkeit und Schwindelgefühl kann er auch Sternchensehen, Ohrenpfeifen und Ohnmacht auslösen. Um den Kreislauf in Schwung zu bringen und dauerhaft zu stabilisieren, hilft, wie schon erwähnt, Bewegung. Der können auch Sie sich nach der Lektüre dieser Ausgabe ausführlich widmen, vielleicht sogar draußen in der Natur, wenn das Frühlingswetter mitspielt – für doppeltes Herzklopfen.



Ihre Jenny Gisy

## Synerga®

### Das Schleimhaut-therapeutikum für Allergiker

- ▶ Synerga® regeneriert das schleimhaut-assoziierte Immunsystem und schützt vor Allergien
- ▶ Ohne Bakterienzellen oder Zellwandbestandteile



Synerga® | **Wirkstoff:** Zellfreie Lösung aus lysierten Escherichia coli, Stamm Laves. **Zusammensetzung:** 1 ml enthält: Zellfreie Lösung aus  $2,3 \times 10^9$  lysierten Escherichia coli, Stamm Laves, Laktose, Natriumchlorid, Glukose, Aminosäuren, 4,8 Vol.-% Ethanol sowie gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Allergisch bedingtes Asthma; nutritiv bedingtes Asthma; Endogenes Ekzem; Polymorphe Lichtdermatose; intestinale Stoffwechsel- und Resorptionsstörungen. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. Zur Verwendung von Synerga® während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine Untersuchungen vor. **Nebenwirkungen:** Nebenwirkungen bei der Behandlung mit Synerga® sind bisher keine bekannt. **Warnhinweis:** Synerga® enthält 4,8 Vol.-% Alkohol. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, z. B. Galaktosämie, Lactase-Mangel oder Glucose-Galactose-Malabsorption sollten Synerga® nicht einnehmen.